சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் 7 ✱ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 ஏப்ரல் 1, 1989 ✱ இதழ் : 12



சிறப்புக் கட்டுரை :

உப்பு நீர்



இந்த இதழில்

மூத்திரப்பை வியாதி — ஆசிரியர்
சீதபேதி ஏற்படக் காரணங்கள்
குண்டுமணி
அஜீரணத்தை அகற்றும் உணவு வகைகள்
அமுக்கராங்கிழங்கின் மருத்துவப் பயன்
—டாக்டர் பி. பாலசுப்பிரமணியம், B.Sc., M.D. (Siddha)
உப்பு நீர் (Albuminuria)
காப்பது விரதம்
—டாக்டர். T, சிவஞானம், B. Com., R.I.M.P.
வேம்பு
எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும்
—வேலூர் டாக்டர் க. சீனிவாசன்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் : டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 7 | 1989 ஏப்ரல், 1 | இதழ் : 12

மூத்திரப்பை வியாதி



மூத்திரப்பையானது மலக் குடலின் நடுவாக உள்ளது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலி ருக்கும் நீரையும், குடிக்கும் நீரையும் உணவு செரிப்பதற்கு வேண்டியது போகப் பிரிந்து வரும் நீரைச் சேர்த்துவைத்து நீர்த்தாரை மூலம் வெளிப்படுத் தும் தொழிலை மூத்திரப்பை நடத்துகிறது.

மூத்திரப்பை சம்மந்தமான வியாதிகள் பல, மூத்திரப்பை வீங்குவதால் உண்டாகும் வியாதிகளும், சுருங்குவதால் உண்டாகும் வியாதிகளும், இர ணத்தால் ஏற்படும் வியாதி களும் பலவாக உள்ளன.

இதனுல் உண்டாகும் நோய்களாவன :

நீராம்பல், மகோதரம், மது மேகம், மேகம், வெட்டை ரோகம், கொறுக்கு, அரை யாப்பு, கிரந்தி, பிளட் பிரஷர், என்னும் மூளை சம்மந்தமான வியாதி, மயக்கம், இராஜகட்டி கள், மேகப்புண்கள், யோனிப் புத்து, இலிங்கப்புத்து, முதலியன.

இவற்றுள் சில, உஷ்ணமான உணவாலும், சில அதி போகத் தாலும், சில வியாதியுள்ளவர் களோடு புணர்ச்சி செய்வதா லும் உண்டாகின்றன.

மூத்திரப்பையின் முடிவு ஆண் குறிவழியில் முடிந்தாலும் அதே சிசனத்துக்கும் பீஜத்திலிருந்தும் ஒரு வழியுண்டு. ஆதலால் மூத் திர ரோகமானது பீஜத்தையும் அதன் சம்பந்தமான வழிகளை யும் பாதித்து வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன.

உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் மூத்திர ரோகங்கள், நீர்சுருக்கு

பொடுதலை !

இது தென்னிந்தியாவில் குளம், ஆறு இவைகளின் கரைகளில் இயல்பாக வளரக்கூடியது. இதை வதக்கித் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்துக் கொடுக்கச் சீதபேதி, மாந்தம், இருமல் முதலியன குணமாகும்.

நீராம்பல், மஞ்சட்காமாலை, ஊதுகாமாலை, பித்த சோகை, பித்த பாண்டு முதலானவை. மூத்திரப்பை ரோகமானது கல்லீரலையும் இருதயத்தையும் மூளையையும் சீர்கேடடையச் செய்துவிடும்.

மூத்திரப்பையில் சதை வீங்கினாலும், உஷ்ணத்தால் நீர் சிவந்து அல்லது மஞ்சளாகி விடுமானாலும் தாராளமாக நீர் இறங்காது. அதுசமயம் உடம்பு வீங்கும், கால்களிலும் வீக்கம் காணும்.

அத்தகைய வியாதிக்கு நீர் நன்றாய் இறங்கக் கூடிய பேதி மருந்தைக்கொடுத்தால் மலமும் நீரும் கழிய வீக்கம் குறையும்.

சிலசமயம் பிராந்தி அதிகமாய் உபயோகித்து அதன் மூலம் கல்லீரல்கெட்டு நீர்ப்பைக்கெடுதல் உண்டாகுமானால் அத்தகையோர்களுக்கும் பேதி மருந்தைக் கொடுக்கக் கூடாது,

கல்லீரல் கெட்டுவிடுமானால் இருதயமும் கெட்டுவிடும். இம் மூன்றும் நீர்ப்பை, கல்லீரல், இருதயம் ஆகிய இவைகள் கெடுமானால் அதனால் வயிறு, கால், கை, முதலானவை வீங்கும், இதனை மகோதரம் என்பர்.

இவ்வியாதிக்கு நவீன மருத்துவம் நீரை பிரிக்கும் மருந்து மாத்திரைகள், தருதல், வயிற்றில் குத்தி நீரை எடுக்கும் சிகிச்சைகளும் செய்வர். இதனால் அப்போதைக்கு சாந்திபோல் குணம் கண்டாலும், நோய் நீங்காமல் கடைசியில் சித்த மருத்துவத்தை நாடுகின்றனர்.

சித்தமருத்துவத்திலும் இதைக் குணப்படுத்துவது கடினமெனினும் நோயின் தொடக்கத்திலேயே வருபவர்கள் நன்கு குணமடைகின்றனர்.

பன்றிக் கொழுப்புள்ள மாமிசத்தை இரண்டு பவுண்டு வாங்கி வந்து, சிறு சிறு துண்டுகளாய் அறுத்து, ஒரு புது சட்டியில் போட்டு அதனுடன் அரைப்பலம் மிளகாயை அரைத்துக் கலந்து பிசைந்து விடவும். சட்டிக்கு அடியில் 5 துவாரங்கள் பலப்பகுச்சி நுழையுமளவிற்குப் போடவும். மேலே சட்டியை மூடி சீலை செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெண்கலம் அல்லது எவர் சில்வர் பாத்திரம் ஒன்றைப் பூமி மட்டத்திற்குப் புதைத்து, அதன் மீது சீலை செய்து வைத்துள்ள சட்டியை தூக்கிவைத்து சுற்றிப் பிசைந்த மண்ணினால் கீழ் காற்று புகாமல் செய்து, சட்டியைச் சுற்றிலும் மேலும் வறட்டியை அடுக்கி புடம்போடவும்.

நெருப்பு ஆறும் சமயத்தில் கலந்து எடுத்து விடவும்.

அடியில் எண்ணெய் இறங்கியிருக்கும். இந்த எண்ணெயில் ஒரு ஸ்பூன் காலை, மாலை, கொடுத்துவரச் சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணத்தைக் குறைத்துக் கல்லீரலின் வீக்கத்தைத் தணித்து நீரைப் பிரித்துத் தாராளமாய் இறங்கச் செய்து வீக்கத்தைக் குறைத்து விடுகின்றது.

இம்மருந்துக்கு யாதொரு பத்தியமும்இல்லை. எத்தனையோ மருந்துகளை நாம் உபயோகப் படுத்திக் கடைசியில் எமது அனுபவத்தில் இம் மருந்தை மேலானதாகக் கண்டு இதனை உபயோகப்படுத்தி வந்தோம். கொஞ்சகாலமாக ஜீவஹிம்சை செய்யும் சிகிச்சை முறைகளை தவிர்த்து விட்டதால் இச்சிகிச்சையை இப்போது யாம் செய்வதில்லை.

சித்தாமணக்கு இலை 35 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு 120 எம்.எல் பசுமாட்டு கோமியம் விட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து காலை வேளையில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஒன்றிரண்டு முறை பேதியாகும். அன்று உப்பில்லாத உணவு. பால் சாதம் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

வெள்ளைக் காட்டாமணக்கு இலையை 35 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு முன் போல் பசுங் கோமியம் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். வீக்கம் வடியும்.

பிரமி இலையை அடக்கிஷாயம் போட்டுவைத்துக்கொண்டு தினமும் காலையில் மட்டும் கொடுக்க நோய் நீங்கும்.

தில்லை மரத்துப் பால் தினமும் ஒருதுளி 30 மிலி பாலில் விட்டு தினமும் காலையில் மட்டும் தர நோய் நீங்கும்.

காசினி விரை, அதிமதுரம், நன்னாரிவேர், விரைத்திராட்சை, யானை நெருஞ்சில் ஆகிய இலைகளை வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து கால்படி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு மூன்று மணி நேரத்திற்கு 30 மிலி வீதம் கொடுத்து வர நோய் நீங்கும்.

இந்நோய்களுக்கு உப்பு சேர்ந்த எந்த உணவும் ஆகா.

முத்திரக் கோளாறு பற்றி விரிவாக
நேர்த்தியாய்க் கூறுமிக் கட்டுரையைச்—சீர்த்திபெறக்
கற்று நீர் கைக்கொண்டு காசினியில் நோயின்றி
நித்தியராய் வாழ்க நிலத்து.

—ஆசிரியர்

சீதபேதி ஏற்படக் காரணங்கள்

சீதபேதி என்பது ஒரு தனி நோயன்று. ஆனுல், பல நோய்களின் முன் அறிவிப்பாகவே சீதபேதி தோன்றுகிறது. விஷபேதி என்ற கொள்ளை நோயின் முன் அறிவிப்டாகவும் சீதபேதி தோன்றக்கூடும்.

உடலுக்கேற்ற உணவினை உண்ணமல், கண்டகண்ட கடை உணவுகளையும், சுத்த மற்ற உணவு, தண்ணீரை அருந்துவதாலும், மித மிஞ்சி வயிறு புடைக்க உண்பதாலும் தாக்குப் பூச்சிகள் வயிற்றில் தோன்றுவதாலும் சீரணமாகாத உணவினை உண்பதாலும், அரைவேக்காடு உணவு, கெட்டுப்போன உணவு, கனியாத பழங்கள், நண்டுகள், கருவாடு ஆகிய வகைகளாலும் சீதபேதி ஏற்படுகிறது. ஈக்களும் சீதபேதி ஏற்பட காரணமாகின்றன.

வியாதியை அறிதல் :

அடிக்கடி சீதம் வெளியாகும் பொழுதே நோயின் தன்மையை நிர்ணயிக்கவேண்டும். உடலில் ஏதோ விஷப் பொருள் சேர்ந்திருக்கின்றதென்பதின் எடுத்துக் காட்டாகவே சீதபேதி ஏற்படுகிறது என உணர வேண்டும்.

பேதி சில நாட்களுக்கு இருந்து மலம் சிவப்பாகவும், சீதக்கட்டுடனும், காணப்பட்டால் இது வயிற்றுக்கடுப்பாகி மாறியதின் அறிகுறியாகும்.

தடுப்பு :

சீதபேதி கண்டவுடன் நன்ருகப் பேதியாகும்படி விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கப்பட வேண்டும். வெந்நீரை நிறைய குடிக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். 105 டிகிரி சூடுள்ள நீரை எளிமாவாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

கஞ்சித் தண்ணீரில் சிறிது உப்பைக் கரைத்து குடிக்க கொடுக்க வேண்டும். வலி அதிகமாகக் காணப்படும் பொழுது ஒற்றடம் தரலாம்.

சீதபேதியுள்ள நபர் படுக்கையிலேயே இருத்தல் நல்லது. ஏனெனில் சீதபேதியின் கொடுமை நடமாடுவதால் அதிகமாகின்றது. சீதபேதி கண்டவுடன் உணவாகக் கஞ்சி நீரையும், முட்டையின் கருவையும் தவிர வேறு உணவு தரலாகாது.

பேதி நிற்குமட்டும் மற்ற கனமான உணவுகளை உண்ணலா

பொன் முசுட்டை!

இது இலங்கை, இந்தியா முதலியநாடுகளில் மலைகளில் நன்கு வளருகிறது. இந்த மூலிகையால் எண்பது வாதம், சுரம், காதுவலி, வாத பித்த நோய்கள் முதலியன தீரும்.

காது. அப்படி உண்டால் ோனநோய் திரும்பவும் வரும். பால் அருந்துவதை நிறுத்தவும்.

பேதி நிற்குமட்டும் வயிற்றை சுற்றி ஒரு பிளானல் துணியை கட்டிக்கொள்ளலாம்,

ஏனெனில் இப்படி வயிற்றை சுற்றி பிளானல் துணி சுற்றுவதால் வயிறு சற்று கதகதப்பாய் இருக்கும். வயிறு கதகதப்பாய் இருப்பது நல்லது. சீதபேதிக்கு வயறுகுளிர்ந்து காணப்பட்டால் நோய் கூடுதலாகும்.

உடை, நீர், இருக்கும் அறை அனைத்தும் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும்.

சீத பேதிக்கு எளிய சித்த முறைகள்:

1. ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறு, நெய் இரண்டு தேக்கரண்டி நாட்டுச்சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூன், மூன்றையும் ஒன்றாக கலந்து கொடுக்கவும். இப்படி மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்கவும். ஆசனக் கடுப்பு, வயிறு நோக்காடு யாவும் உடனே நிற்கும். பேதியும் குணமடையும்.

2. நெல்லிவற்றல், வாதுமை பிசின், பேதானு, கற்கண்டு, வகைக்குச் சமன் இடித்து சன்னகண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்து வேளைக்கு இரண்டுத் தேக்கரண்டி அளவு நெய்யில் குழைத்து சாப்பிட இரண்டு மூன்று வேளையில் குணம் தெரியும் சூடு தணியும்.

3. அரச மரத்துப் புரணியை தண்ணீர் விட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து, வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தயிரில் கலந்து கொடுக்க நாள்பட்ட சீதபேதி வயிற்றுவலி, உடனே நிற்கும்.

4. ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறு, 30 மிலி நல்லெண்ணெய், ஒரு கோழி முட்டை மூன்றையும் நன்ருகக் கலக்கி கொடுக்கவும். இது போல் இரண்டு மூன்று வேளை கொடுக்க சீதபேதி அதில் காணும் அன்னதுவேஷம். வாந்தி ஆகியவை உடனே நிற்கும்.

5, புளி இலைச் சாறு வெங்காயச்சாறு, தயிர் வகைக்கு 60 எம் எல் வீதம் கலந்து கொடுக்க நாட்பட்ட சீதபேதி உடனே நிற்கும்.

6 வெள்ளைக் கல்யாண முருக்கன் மரத்துப் பட்டை 25 கிராம் நன்ருக நசுக்கி, 50 மிலி பாலில் ஊறவைத்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து அந்த பாலை வடிகட்டிக் கொடுத்துவர எந்த மருந்திலும் நிற்காத சீதபேதி. இரத்த பேதி. நின்றுவிடும், குழந்தைகளுக்கும் தரலாம்.

7. கால் லிட்டர் நெல் பொறியை மென்று தின்று தண்ணீர் குடிக்கவும். இப்படி இரண்டு வேளையும் தின்ன சீதக் கடுப்பு வியக்கத்தக்க அளவாக குணமடையும். குழந்தைகளானால் தின்னும் அளவைக் குறைக்கவும்,

8. கறிவேப்பிலையை அம்மியில் நன்றாக அரைத்து நெல்லிக் காயளவு எடுத்து, கால்படி தயிரில் கலக்கி காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடச் சீதபேதிகுணமடையும், அடுத்த நாள் சீதப்போக்கு இருப்பின் அதே போல் சாப்பிட முழுவதும் குணமடையும்.

9. இஸ்பகோல் ஹஸ்க்கு என்னும் நாட்டு மருந்துப் பொருளை, நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கி வேளைக்கு 2 ஸ்பூன் வீதம் 50 மிலி தண்ணீரில் கலந்து சிறிது பனங்கற் கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடவும். ஒரு நாளில் மூன்று முறைச் சாப்பிடவும். சீதபேதி நின்றுவிடும்.

சீதபேதி நோயால் சிந்தை தளர்வோர்க்கா
ஓத உதவிடும் ஒன்புகழ்கால் கோதற்ற
கட்டுரையைத் தேர்ந்து கவினுரும் வாழ்வுற்றே
இட்டமுடன் வாழ்க இனிது.



கூற்றும் குதித்தலும் கை கூடும், நோற்றலின்
ஆற்றல் தலைப்பட்டவர்க்கு.

(கருத்து) தவ வலிமையுள்ளவர்கள், சாவிலிருந்தும் தப்பித்துக்கொண்டு நாட்களை கடத்தலாம்.

—குறள்

குண்டுமணி

இதற்குக் குன்றிமணி, குன்றி வித்து, இந்தியன் லிக்வோரிஸ் என்ற பெயர்களும் உண்டு.

Jequirity

இது கொடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இந்தியா முழுமையும் வளரும். இதில் வெண்மை, கருமை, செம்மை, மஞ்சள், நீலம், ஆகிய ஐந்து விதங்கள் உண்டெனினும் முக்கியமாய் வெண்மை, கருமை, செம்மை என இம்மூன்று சாதிகளே பிரதானமானவை.

பூக்கள் வெண்மையாயிருப்பின் விதையும் வெண்மையாயிருக்கும். இதில் மலை வெண் குன்றி வேரையே அதிமதுரம் எனக் கூறுவர். இது உண்மையன்று.

குண்டுமணியின் இலையைப் பெரும்பாலும் வீக்கங்களுக்கும் சாதாரண குடைச்சல்களுக்கும் கை கால் பிடிப்புகளுக்கும், கடுகு எண்ணெயிலும், விளக்கெண்ணெயிலும் வதக்கி மேலே பத்தாக போட்டால் யாவும் குணமடையும்.

குண்டுமணி இலைச்சாற்றுடன் மண்ணெண்ணெயில் கலந்து மேற்சொன்ன வியாதிகளுக்கு உபயோகப்படுத்தினால், கூடிய சீக்கிரம் விஷ நோய்கள் நிவர்த்தியாகும். அதனுடைய கியாழத்தை உட்கொண்டால் மிகவும் கொடுமையான இருமல் தீரும்.

குண்டுமணி விதையைப் பச்சையாக உட்கொண்டால் ஆமணக்கு விதையைப்போல் பேதியாகும் ஆனால் வேகவைத்துத் தூள் செய்து ஒன்றுமுதல் மூன்று குண்டுமணி எடை வரையில் பாலில் கலந்து சாட்பிட்டால் விசேட தாதுபுஷ்டி உண்டாகும்.

விதையை தண்ணீரில் இழைத்து நோய்களுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் உபயோகப்படுத்தினால் நோயை சீக்கிரம் குணப்படுத்தும். கை கால்பிடிப்புகளுக்கும், பாரிச வாயுக்கும், வெண்குஷ்டத்திற்கும் இதனை உபயோகப்படுத்துவதுண்டு.

ஐவகை விக்கல்!

1. அசனோற்பவ விக்கல்
2. சூழ்ந்திர விக்கல்
3. யமள விக்கல்
4. மகா விக்கல்
5. கம்பீர விக்கல்

நூற்றுக்கு மூன்று பங்கு பொரித்த படிகாரத்தையும் இதையும் குளிர்ந்த நீரில் போட்டு ஊறவைத்து, அந்த நீரைக்கொண்டு நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று தரம் கண் இரப்பைகளைக் கழுவினால் கண் எரிவு, கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் நோய், கண் சிவப்பு, கண் குத்தல் முதலான வியாதிகள் தீர்ந்துவிடும். கண் மங்கல் வாங்கிவிடும். கண் நன்றாய் தெரியும்.

குண்டுமணி இலையை மென்று சாற்றை விழுங்குவதனால், குரல் கம்மல் நீங்கும், மார்பு நோய், பக்கநோய். இவைகட்கு அவ்விடங்களில் விளக்கெண்ணெய்தடவி அதன்மீது இலை ஒட்டிவைக்க ஓர்வித பரபரப்புண்டாகி வேதனை தணியும். உள்ள நீரையும் குறைக்கும்.

காய்ந்த குண்டுமணி இலைகளை, இலைகள் மூடும்படியான அளவு தண்ணீரில் ஊறவைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயில் 6 மணி நேரம் எரித்து வடிகட்டின கஷாயத்தை, ஒரு பாண்டத்தில் விட்டு, கொதிக்கின்ற நீரில் வைத்து கிஷாயம் வற்றி, மெழுகு பதம் வரும் வரை வைத்திருந்து பிறகு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும் இதுமிக்க இனிப்புள்ளது. மருந்துகளில் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

குண்டுமணி இலைச்சாறு 2 பங்கு, கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு 4 பங்கு நல்லெண்ணெய் 4பங்கு சேர்த்துக் காய்ச்சித் தலை முழுகிவரத் தலைக்குக் குளிர்ச்சி தரும்

குண்டு மணியின் தோல்தான் விஷமுள்ளது. அதனுள்ளே இருக்கும் பருப்பை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி உண்டுவர உடம்பை தேற்றும். பலமுண்டாகும்.

4—6 குண்டுமணி தோல் நீங்கியவிதைகளை தினம் இருவேளையாக மாதாந்திர ருது நின்றவுடன் சில நாட்களுக்கு விழுங்கி வந்தால் கர்பம் உண்டாகாமல் நிறுத்தும்.

நீர்த்தோடத்தினால் உண்டாகும் தீராத தலைவலிக்கு இவ்விதையைப் பொடித்து நசியமிடலாம்.

விதையைத் தனியாகவோ, இதர மருந்துகளுடனோ சேர்த்தரைத்து அடிபட்ட வீக்கம், வாதவலி, கீல்வாதம், பக்கவாதம், முடிஉதிரல் முதலியவைகளுக்கு உபயோகிக்கலாம். விதைத்தூள்களை கண் வியாதிகளுக்கு உபயோகிப்பது வழக்கம்.

பச்சைக் குண்டுமணி வேர், வெண்டைக்காய் வகைக்கு 35

ஈய மூலிகைகள் !

1. பொன்னாங்கண்ணி
2. சீந்தில்
3. செருப்படி
4. சிறுபீளை
5. விழுதி
6. முசுட்டை
7. முத்தெருக்கன் செவி
8. வெள்ளை சாரணை
9. வெள்ளறுகு
10. உத்தா மணி
11. தூளி

எடுத்து நன்ருய் நசுக்கி அரைப்படி கொதிக்கின்ற வெந்நீரில் போட்டு மூடி வைத்து, அரை மணிநேரம் கழித்து வடிகட்டி, சர்க்கரை, கற்கண்டு, அல்லது தேன் இம்மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்றை 280 கிராம் கூட்டிச் சிறு தீயிட்டு எரித்து தேன்பதத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு குழந்தையின் இருமலுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம்' இரண்டு மணிக்கொருதரம் கொடுக்க நல்ல சுகமுண்டாம். பெரியவர்களுக்குண்டாகும் சுரத்தோடு கூடிய இருமலுக்கு 50 முதல் 100 மிலி நாலு மணிக்கொரு முறை கொடுக்க நல்ல குண முண்டாகும்.

அம்பீஸ் பார்மஸியில் தயாரிக்கும் Chit Viralent Fort என்னும் மருந்து தாது புஷ்டியை உண்டுபண்ணும் அற்புத மருந்தாகும். அதில் முக்கிய இடம் பெறுவது குண்டுமணியாகும்.

இனி இக்குன்றிமணி இலக்கிய வகையிலும் அணிகல வகையிலும் பயன்பட்டுள்ளமை பற்றிச் சிறிது காண்போம்:-

வள்ளுவம்

குன்றின் அனையாரும் குன்றுவர் ; குன்றுவ
குன்றிய அனைய செயின்.

(மலை போன்ற பெருமையுடையவரும், குன்றிமணியளவு கீழான செயல்களைச் செய்யின் தம் பெருமை நீங்கப்பெறுவர்.)

குன்றி—குன்றிமணி

இப்படி இலக்கியங்களிலும் இச்சொல் கையாளப்பட்டுள்ளது.

பொன் தட்டார் இக்குன்றிமணியை எடைக்குப் பயன்படுத்தி வந்தனர். இப்போது எட்டு கிராம் எடை கொண்டது ஒரு பவுன் ஆகும். இது முன்பெல்லாம் 2¼ வராகன் எடையாகும் ஒரு வராகன் என்பது 32 குன்றிமணி எடையாகும்.



மறைபொருள் மூலிகைகள் !

கிழவன் தாடி	—	காட்டு மருக்கொழுந்து
பாவாடை	—	ஆடாதோடை
மூட்டைத்தூக்கு	—	முடக்கத்தான்
வீட்டில் நெருப்பு	—	அகத்தி
அக்கினி முகம்	—	சேங்கொட்டை

அஜீரணத்தை அகற்றும் உணவு வகைகள்

'இடும்பைகூர் என்வயிறே உன்னோடு வாழ்தல் அரிது' என்று பாடினர். அவ்வையார்! அவர் சொன்னது போல் மனிதனின் அனைத்து நடவடிக்கைகளுக்கும் அஸ்திவாரமாக விளங்குவது வயிறு! வயிறு என்ற ஒன்றும் அதில் பசி என்ற உணர்வு ஒன்றும் இல்லையெனில் இவ்வுலகில் எந்தசெயலுக்குமே அர்த்தமிருக்காது!

மனிதன் இந்நாகரீக உலகில் விதம் விதமாக உணவு வகைகளை உண்ணக் கற்றிருக்கிறன். ஆனல் அவற்றின் கூடவே வயிற்று நோய்களும் வளர்வதைக் கவனிக்கத் தவறிவிடுகிறன். ஜீரணக் கோளாறு அல்லது அஜீரணம் என்பது தற்காலத்தில் மிகப் பலரிடையே காணப்படும் ஒன்று.

இதன் அறிகுறிகள்:

அடிவயிற்றில் வலி, உணவு உண்டவுடன் வயிறு கனத்திருப்பது போன்ற உணர்வு, மார்பு எரிவு, பசியின்மை, குமட்டல் அல்லது வாந்தி வயிறு உப்பிசம் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகளாகும். மேலும் வாய்துர்நாற்றம், நாக்கில் அழுக்குப் படிதல் மூச்சில் துர்நாற்றம் ஆகிய அறிகுறிகளும் தென்படும். மேலும் அஜீரணத்தால் அவதிப்படுபவர்களில் பெரும்பான்மையோருக்கு மலச்சிக்கலும் இருக்கும்.

அஜீரணம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:-

இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் அதிகமாக உண்ணுவது, தவரான உணவுப்பழக்கம், வேகமாக உண்பது, சரியாக மென்று அரைத்து உண்ணுமை, ஆகியவை ஆகும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதும் அடிக்கடி எதையாவது தின்றுக் கொண்டிருப்பதும் ஜீரண உறுப்புக்களுக்குச் சுமை தருவன! இதனல் அதிகப் புளிப்பு சேர்ந்து இரைப்பையின் சளிச்சவ்வை இறுகச் செய்கிறது. மேலும் இரைப்பை, கல்லீரல், சிறுநீரகம், குடல் ஆகியவற்றுக்கு அதிக வேலை அளிக்கிறது. இந்த உணவு அழுகி அதன் விஷக் கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இது உடல் முழுமையையும் பாதிக்கிறது.

இதேபோல் அவசரமாக உணவை விழுங்குவதும் வயிற்றுக்குச் சுமையான செயலே! இதனல் வயிற்றில் ஹைட்ரோக்குளோரிக் அமிலம் அதிகமாகச் சுரக்கத் தூண்டப்படுகிறது.

சிலர் பீன்ஸ், கோசு, வெள்ளரி போன்ற பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் உண்ணுமல், வறுக்கப்பட்ட மசாலா சேர்க்கப்பட்ட மற்ற உணவு வகைகளை விரும்பி உண்கின்றனர். இவை வயிற்றில் சங்கடத்தை ஏற்படுத்துபவை.

அதிகமாகப் புகை பிடித்தல், குடித்தல் ஆகியவையும் ஜீரணக் கோளாருகளுக்கு வழி வகுக்கும்.

உணவுக்கு இடையில் அதிகம் நீர்பருகுவதும் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கும். நீர், ஜீரண நீருடன் கலந்து அதன் ஆற்றலைக் குறைத்து விடும்.

தூக்கமின்மை, பொருமை, அச்சம், கோபம் உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவையும் அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

மருந்தாகும் உணவு வகைகள் :

அஜீரணத்தை மாத்திரைகளின் உதவியின்றி வெல்லச் செய்யும் சில உணவு வகைகளை இங்குக் காண்போம்.

அஜீரணத்தை அறவே ஒழிக்க வேண்டுமெனில் அதற்கு அருமையான வழி ஜீரணப்பாதையைத் தூய்மைப் படுத்துவதுதான் ! இதைச் செய்வது எப்படி ?

முதலில் இந்நோயாளிகள் 5 நாட்கள்முதல் 2 வாரங்கள்வரை நோயின் நிலைமைக்கு ஏற்ப, வெறும் பழ உணவு மட்டுமே உண்ண வேண்டும். இந்நாட்களில் சாறு நிறைந்த, ஆரஞ்சு, திராட்சை, ஆப்பிள் பேரிக்காய், அன்னசி, வெள்ளரிப்பழம் போன்ற பழங்களை புத்தம் புதியனவாக மூன்று வேளை உண்டு வரவேண்டும். உலர்த்தபட்ட, பதப்படுத்தப்பட்ட டின் வகைகளை உண்ணக் கூடாது. பழங்கள் தவிர வேறு எந்த உணவையும் உண்ணுதல் கூடாது. இப்படிச் செய்வதன் மூலம், ஜீரணப்பாதையில் இத்தனை நாட்கள் தேங்கிக்கிடந்த அழுக்குகள் நீக்கப்பட்டு ஜீரணப் பாதை தூய்மை அடையும்.

இதன் பிறகு எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவு வகைகளை உண்ணத் துவங்க வேண்டும். வேகவைக்கப்பட்ட காய்கறிகள், பழங்கள், மோர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பத்து நாட்களுக்கு இந்த உணவு வகைகளை உண்டுவர வேண்டும்.

மசாலாப் பொருட்கள், மிளகு வினிகர், ஊறுகாய் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆல்கஹால், புகையிலை, டீ, காபி உருளைக்கிழங்கு, நெய், பாலேடு அரிசி, டின் உணவு ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

தர்மா மீட்டர் !

கி. பி. 1593 ஆம் வருடம் இத்தாலி நாட்டு விஞ்ஞானியான கலிலியோ, மனித உடலின் வெப்பத்தை அறிய தர்மாமீட்டரைக் கண்டுபிடித்தார்.

இஞ்சி, சுக்கு, பூண்டு, ஆகியவை அஜீரணத்தை போக்கக் கூடியவை. உணவுஉண்பதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பு, சுக்கும் சிறிது உப்பும் சேர்த்துத் தூள் செய்து உண்பது அஜீரணத்தைப் போக்க உதவும்.

அஜீரண நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டியவை :

அவசரமாக உணவை விழுங்கக் கூடாது. மென்று நிதானமாக உண்ண வேண்டும்,

முழு வயிறு உணவு உண்ண வேண்டா. கொஞ்சம் குறைவாகவே உண்ண வேண்டும்.

பசிக்காமல் உண்ணக் கூடாது.

மன அமைதியுடன் உண்ண வேண்டும். உணவு உண்ணும் போது கவலைகளை ஒதுக்கிவிட வேண்டும்.

நிறைய உணவு வகைகளை ஒரே வேளையில் உண்ண வேண்டாம். பச்சைக் காய்கறிகளையும் பச்சை (வேகவைக்காத) பழங்களையும் ஒன்றாக உண்ணக் கூடாது,

உணவு உண்ணும் போது இடையில் நீர் பருகக் கூடாது. மோர், காய்கறி சூப் ஆகியவற்றை அருந்தலாம்.

மேற்சொன்னவற்றை அஜீரண நோயாளிகள் மட்டுமின்றி அனைவருமே கவனத்தில் கொண்டு உணவு முறையை ஒழுங்குபடுத்தினல், ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம்.

வள்ளுவம் — மருந்து

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவறப் பசித்து.

முன் உண்ட உணவு செரிமானமானதை அறிந்து தக்க உணவுகளை மிகவும் பசித்தபோது உண்ணக்கடவர்.

மாறுபா டில்லாத உண்டி மருத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.

தம் உடலுக்கு ஏற்ற உணவினை அளவாக உண்டு வந்தால் எந்த நோயும் அண்டமாட்டா.



அமுக்கராங்கிழங்கின் மருத்துவப் பயன்

[டாக்டர் வி. பாலசுப்ரமணியம், B.Sc., M.D (Siddha)

சித்த ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களில் அமுக்கிராங் கிழங்கானது கிழட்டுத்தன்மை நீங்கும் காயகல்ப மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறத. இது நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும் தன்மையும் கொண்டது.

ஆய்வு முறையில் :

சாதாரணமாக அமுக்கராங் கிழங்கு 0.13 முதல் 0·31 சதவீதம் மருந்து க்ஷாரங்கள் வேரில் தென்படும். அதிக அளவில் 4 3 சதவீதம் பிரித்து எடுக்கிறார்கள். நிக்கோடின் விஷம் (Nicotin) வேரில் தென்பட்டதாகச் சில ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. இரஷ்யாவிலே இதனைச் சோதித்தபோது விஸாமின் என்ற சத்துப் பொருளைக் கண்டனர்.

சுவாசாசயத்தில் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுத்தி இருதயத் துடிப்பை குறைக்கும் (ப்ராடிகார்டியா) செயல் உள்ளது. இந்திய வைத்திய சாஸ்திரங்கள் கூறியபடி ஆஸ்த்துமா நோயிலும், கருப்பை நோயிலும் சமனப்படுத்தும் இதன் உபயோகம் நூற்றுக்கு நூறு சரியாகச் செயல்படுகிறது. மேலும் குடலுக்கும் சிறிதும் வேறு சிரமம் தருவதில்லை. அமுக்கராங் கிழங்கில் மாவுச்சத்தும் குறைவான சர்க்கரை சத்தும் எட்டு சதவீத விமினோ அமிலங்களும் உள்ளன. தென் ஆட்பிரிகாவிலிருந்து கிடைக்கும் அமுக்கரா வேரிலிருந்து அதிகமான சத்து ஷாரங்கள், அதிகம் முதிர்ந்துபோன — உறையக்கூடிய ரசாயன இயல்பில் இருந்தன. கிருமிகளைக் கொல்லும், பலமூட்டும் தன்மைகள் வேரில் அடங்கி உள்ளன. பலமூட்டும் குணத்துடன் கிருமிகளைக்கொல்லும் அம்சம் சேர்ந்திருப்பது அமுக்கராவின் தனிச் சிறப்பு இது அசுவகந்தி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. அமுக்கராவிலிருந்து வைத்தாஃபிரின் என்ற மருந்து ஷாரத்தை எடுத்து எலிகளுக்குக் கொடுத்ததில் புற்றுக்கட்டிகளை வளராமல் தடுக்கும் குணம் கண்டறியப்பட்டது. அமுக்கராங் கிழங்கு இந்தியில் அஸ்வகந்தா என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆங்கிலத்திலும் அசுவகந்தா எனவே கூறப்படுகிறது.

(வித்தினியா சோம்னிபெரா) நாட்டு அமுக்கரா எனத்தமிழில் கூறுவதுண்டு. இது நாலரை அடி உயரம் வளரக்கூடிய நடுத்தரச் செடி இனத்தைச் சார்ந்தது இதன் பூக்கள் வெளுத்த பச்சை நிறத்தில் சிறிய வடிவத்தில் 1 சென்டி மீட்டர் நீளம் இருக்கும். பழம் உருண்டை வடிவில் மெல்லிய சிவப்பு நிறம். கண்ணாடி போன்ற கசங்கிய வெளிப்பூவிதழ் சூழப்பட்டிருக்கும்.

வளரும் இடம் :

இந்தியாவில் வறண்ட பகுதிகளிலும் பலுகிஸ்தானத்திலும் ராஜஸ்தான் முதலிய இடங்களிலும் இச் செடி வளர்கிறது. அமுக்கராங் கிழங்கு புண்ணை ஆற்றும்.

இது நாட்டு அமுக்கராங் கிழங்கு, சீமை அமுக்கராங் கிழங்கு என இருவகைப்படுகிறது. அமுக்கரா வேர் கிழங்கு போன்ற பருமனுடன் தொடர்பற்ற வெடிப்போடு இருக்கும் இதன் தூள் குதிரையின் சிறுநீர் நெடித்தன்மை உடையது. துவர்ப்புச் சுவை உடையது.

அமுக்கராங் கிழங்கின் உபயோகம் :

இதனுல் சுவாசகாசநோய்கள் தாது பலவீனம், பொதுபல வீனம், மூட்டு வாத நோய்கள் கருப்பையின் சிதைவு சரிவர [illegible] பெண்களின் வெள்ளைப்

நீரடிமுத்து

இது கேரளா, இலங்கை முதலிய இடங்களில் பயிராகின்றது. இதனுல் சொறி சிரங்கு, கிரந்தி நோய், பெருவியாதி நமைச்சல், முதலிய நோய் தீரும்.

போக்கு கட்டுபடுதல் முதலிய குணம் ஏற்படும்.

உபயோகிக்கும் முறைகள் :

அமுக்கராச் சூர்ணம், கிராம்பு 1 பங்கு, சிறுநாகப்பூ, 2 பங்கு, ஏலரிசி 3 பங்கு, மிளகு 6 பங்கு, திப்பிலி 12 பங்கு, சுக்கு 24 பங்கு அமுக்கராங்கிழங்கு 48 பங்கு, (சுத்தி செய்தது) சர்க்கரை 150 பங்கு

சர்க்கரை நீங்கலாக மற்றவற்றை இடித்துச் சலித்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

அளவு :

½ கிராம் முதல் 1 கிராம் பால், தேனில் அல்லது வெந்நீரில் சாப்பிடவும். (லேகியம் இதே மாதிரி சித்த மருத்துவர் பார்வையில் செய்யலாம்.) அசுவகந்தி லேகியம் என்று கூறுவார்கள்.

பற்றுப் போடுதல் :

அமுக்காரா வேருடன் சுக்கு சேர்த்து வெந்நீர் விட்டு அல்லது பால் விட்டு அரைத்து மேககட்டி நோயுடன் கூடிய வீக்கம் புண் இவைகளுக்குப் பற்றுப்போட குணம் ஏற்படும்.

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

31.	சடாதார பற்பம்	வெட்டைப்புண்ணை (கொருக்கு) அறவே போக்கக் கூடியது.	35 மி. கி. முதல் நாள் 1 அவுன்சு அடுத்து 4 நாள் ½ அவுன்சு விளக்கெண்ணெயில் (காலையில் மட்டும்)
32.	சண்டமாருதச் செந்தூரம்	கீல்வாயு, பக்கவாதம், நரித்தலை வாதம், ஜன்னி, சுரம் மேகக் கிரந்தி தீர.	காலை, மாலை 1 கேப்சூல் விதம் (பாலுடன்) 5 நாட்கள் சாப்பிடவும்.
33.	பேரண்ட பற்பம்	பைத்தியம், பிரமை, மூர்ச்சை, வலிப்பு, மயக்கம் தீர.	5 நாட்கள் காலை மட்டும் இஞ்சி, சீரகம் சாற்றில், 5 நாட்கள் காலை மட்டும் எலுமிச்சம் பழ சாற்றில் கொத்துமல்லி சாறுடன்.
34	சித்தரத்தை வடகம்	இருமல் சளி நீங்க.	1 மாத்திரை காலை மாலை (வாயில் அடக்க)
35	வாய்வு சூரணம்	வாதம், மேகம், சந்துவலி, இடுப்புவலி நீங்க.	10—20 மி. கி. காலை மாலை விளக்கெண்ணையுடன்.

36. இருதயநோய் சூரணம்	இருதய நோய், மயக்கம் தீர.	2—4 கிராம் வெந்நீர்—பால் இவற்றில் கலந்து சாட்பிட.
37. மலப்போக்கி சூரணம்	மலபந்தம், வாதம் தலைவலி நீங்க	2—4 கிராம் தண்ணீர், சுக்கு கிஷாயம், பால்.
38. நீர்போக்கி சூரணம்	முத்திரக் குறைவு, முத்திரத்தில் எரிச்சல், குத்தல், உப்பு, பாஸ்பேட், மணல் கலந்து வெளியாதல், வெட்டைபோக்கு குணமடைய	2—4 கிராம் தண்ணீர் அல்லது இளநீர்.
39. சர்க்கரை வியாதி சூரணம்	மதுமேகமெனும் சர்க்கரை வியாதி குணமடைய.	2—4 கிராம் காலை மாலை வெந்நீரில்
40. படிகநெல்லிசூரணம்	பெண்கள், ஆண்கள் வெள்ளைப் போக்கு, நீர் எரிச்சல், கடுப்பு, நீர் சுருக்கு குணமடைய	1 தேக்கரண்டி காலை மாலை இளநீர், நீராகாரம், பசுமோர் இவற்றில் சாப்பிட.

கிடைக்குமிடம் :

சரஸ்வதி மெடிக்கல்ஸ்,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

உப்பு நீர் (Albuminuria)

உப்பு நீர் மதுமேகத்தைப் போல் ஒரு மூத்திர ரோகம். மூத்திரத்தில் மாவு கரைத்து விட்டதுபோல் ஒருவகை வண்டல் தங்கும். ஆயினும் இதனாலேயே இதை உப்பு நீர் என்று சொல்லிவிடுவது சரியாகாது. வண்டல் தங்காவிடினும் நீரில் உப்பு இருக்கலாம்.

இதை முறைப்படி சோதித்துச் சொல்ல ஒருவகை உண்டு. ஒரு சோதனைக் கண்ணாடி குழலில் நீரைப் பிடித்து அடிபாகத்தில் காய்ச்சாமல் மேல் பாகத்தில் மட்டும் தீச்சுடர் படும்படி காய்ச்சினால், மேல் பாகம் உப்பு நீர் இருக்குமானால் பால் போல் வெளேரென்றிருக்கும். நீரில் உப்பு இல்லாதிருப்பின் நீர் காய்ச்சும்போது சாதாரண நிலையிலேயே இருக்கும்.

தலை சுத்தல், மயக்கம், கால்களில் சிறிது வீக்கம், முகத்திலும் முக்கியமாகக் கண்களின் கீழ் இமைகளின் அடிபாகத்திலும்தான் முதன் முதலில் வீககம் காணும். இரத்த ஓட்டத்தின் வேகத்திலும், இரத்த அமுக்கத்திலும் (Blood Pressure) கோளாறு எழுந்து நடக்கும்போதெல்லாம் கீழே விழுந்து விடுவோமோ என்ற பயம் ஏற்படும். தடியைப் பிடித்துக் கொள்ளாமல் நடக்க முடியாது. அப்பொழுதும் கூடப் பத்தடி நடப்பதற்குள் சற்று நிற்பதும் — கண்களை மூடிச் சற்றுச் சமாளித்துப் பிறகு நடையைத் தொடர்வதுமாக முடியும்.

சற்றுக் குனிந்த வகையிலுள்ள பார்வையைக் கண்களை உயர்த்தி ஒருதரம் பார்த்தாலும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள பொருள்களோடு தானும் ஒருதரம் வானத்திற்கும் பூமிக்குமாகச் சுத்தப் படுவது போலத் தோன்றும். மேலும் மனத்தில் ஒரு திகிலும் உண்டாகும் மூத்திரம் பெய்த பிறகு, அது உலர்ந்ததும் அவ்விடத்தில் சுண்ணும்பு நீரைத் தெளித்தால் அது உலர்ந்த பிறகு ஒரு வெண்ணிறமான கறை ஏற்பட்டிருக்கும். இவ்வகையான குறிகளிலிருந்து இது உப்பு நீர் வியாதி என்று தீர்மானிக்க வேண்டியது.

இதற்கு உணவில் உப்பை அறவே நீக்கி, அரிசிக்குப்பதில்

நாக்கைப்பற்றி!

மனிதனுடைய நாக்கில் 3000 உணர்வு மொட்டுக்கள் உள்ளன. இவை காரம், இனிப்பு, கசப்பு இவைகளை உணர்த்த வல்லன.

கோதுமையைச் சாப்பிடுவது நல்லது. அவசியப்பட்டால் இந்துப்பை வறுத்துப் பொடித்து அரை உப்பு அளவில் சாப்பிடலாம். பார்லி கஞ்சி போன்ற நீர்த்த ஆகாரமும், மூத்திரத்தைத் தாராளமாகப் போகச் செய்யும் பொருள்களும் நல்லவை.

சிகிச்சை முறைகள்:

1. தானிக்காயின் கொட்டை உள்ளே இருக்கும் பருப்பு, ஏறத்தாழ நாட்டு வாதுமைக் கொட்டை பருப்புப் போலவும் ருசிப்பது. இதை அம்மியிலிட்டு அரைத்து எடுத்து கல்கம் அரை ரூபா எடை. இதனைப் பதனியில் (பனஞ்சாறறில்) கலந்து (200 மிலி பதனீர்) சாப்பிடுவதால் மூத்திரத்திலுள்ள கலங்கல் நீங்கிச் சுத்தயாகும்.

பதனீர் கிடைக்காதபோது 200 மிலி கருப்பஞ்சாற்றுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

2. நெறிஞ்சில் முள்ளைச் சூரணமாகவோ, கஷாயமாகவோ சாப்பிடுவது நல்லது.

3. தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கின் மேலே உள்ள மெல்லிய தோலையும், உள் நரம்பையும் நீக்கி, இடித்துப் பிழிந்த சாறு அரைப்படி, பசுப்பால் அரைப் படி, நெய் 140 கிராம். தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கையே அரைத்த கற்கம் 35 கிராம் ஆகியவற்ருல் காய்ச்சிய நெய்யிக்கு சதா வேரி கிருதம் என்றுரு பெயா. இதைக் காய்ச்சி

வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் சூடான பாலில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு விட்டுக் காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர மேற்கண்ட நோய் நன்கு குணமாகும்.

4. 350 கிராம் நெருஞ்சி முள்ளை இடித்து இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டிய கிஷாயம், பசுப்பால் 1½ லிட்டர், நெய் அரை லிட்டர், கூட்டி, கல்கமாக ஏலரிசி, கோமூத்திர சிலாசத்து, சிறுபீளையின் வேர், அதிமதுரம், தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, தர்ப்பைப் புல்லின் வேர், திப்பிலி, யானைத் திப்பிலி, கரும்பு, பொன்னாங்காணிச் செடியின் வேர் இவற்றை வகைக்கு 15 கிராம் வீதம் எடுத்து அரைத்துக் கூட்டிக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை ஒன்று, இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிடவும். நல்ல குணம் தரும்,

5. பிஞ்சி முள்ளங்கிக் கிழங்கின் சாற்றை 20 மிலி முதல் 30 மிலி வரை தினமும் காலை, மாலை இரு வேளை அல்லது ஒரு வேளைச் சாப்பிட்டுவர மூத்திரம் தாராளமாகப் போகும். அல்புமின் என்னும் மாவுச் சத்து குறைந்துவிடும்.

6. செவ்வல்லிக் கிழங்கினை நிழலில் உலர்த்தி இடித்தத் தூள், நீர்முள்ளி இலை நிழலில் உலர்த்தி இடித்தத் தூள், சீந்தில் சர்க்கரை, வகைக்குச் சமன் அளவு கலந்து வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு தேக் கரண்டி அளவு வாயில் கொட்டித் தண்ணீர் அருந்தவும்.

7. அப்ரேக் செந்தூரமும் இம் மருந்துகளுடன் சாப்பிட்டு வர அதிக நன்மை ஏற்படும்.

8. வாழைத்தண்டுக் கறியை அதிகம் உபயோகிக்கவும்.

உப்புநீர் பற்றி உரைக்கும் வகை எல்லாம்
மிக்க கவனமாய்க் கண்டுநீர்—இப்புவியில்
மேற்கொண்டு வாழ்ந்தென்றும மேனிசிறந்து
நற்பயன் எய்துக நன்கு.

காப்பது விரதம்

[டாக்டர் T. சிவஞானம், B.Com., R.I.M.P]

வழக்கமாக நடைபெறும் சில செயல்களை, தற்காலிகமாக ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவிற்கு நிறுத்தி வைத்தல் விரதமாகும், சில செயல்களை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டும் செய்வதும் ஒருவித விரதமாகும். இக்காலத்தில் சில அரசியல் வாதிகளும் உண்ணா விரதம் இருப்பதாகச் சொல்லி, உண்மையான உண்ணாவிரதத்தின் உன்னத தத்துவத்தை கேலிக் கூத்தாக்கி தாழ்வு படுத்துகிறார்கள்.

எல்லா மதங்களிலும் உண்ணா நோன்பை ஏதாவது ஒரு காரணத்தை முன்னிட்டு கடைப்பிடிக்கிறார்கள். உண்ணாவிரதம் உடலுக்கு மட்டுமல்ல மனக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் சேர்த்து தான். "மனம் போன போக்கெல்லாம் போகவேண்டாம்."- சில தீயஎண்ணங்களுக்கு இடம் கொடாமல் விரதம் இரு—என்ற பொருளில் கெட்ட எண்ணங்களைத் தவிர்த்த, மனதை ஜப, தப, மந்திரங்கள் மூலம் ஒருமுகப்படுத்தி, ஆக்க வேலைகளுக்குப பயன்படுத்த, மனதிற்கு சில விரதங்கள் கொடுக்க வேண்டும் என்ற பொருளில் மூதாட்டி கூறியிருக்கிறார். பத்தியம் வைப்பது பண்டிதர்க்கு அழகு, என்றபடி, வைத்தியர்களும், டாக்டர்களும் நோயாளிகளுக்கு சில தவிர்ப்பனவும், சேர்ப்பனவுமாக விரதம் வைக்கின்றார்கள். இந்துக்கள் கார்த்திகை, அமாவாசை, ஏகாதசி, சிவராத்திரி, முதலிய மாத விரதங்களும் கந்த சஷ்டி போன்ற வருட விரதங்களும் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். கிருஸ்தவ மதத்தில் ஈஸ்டர் முதலிய விரதங்கள் இருக்கின்றன. இஸ்லாத்தில் ரம்ஜான் மாதத்தில் நோன்பு கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

உடல் நலங்கருதி சில விரதங்களை நோயில்லாத காலத்திலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நமது இஷ்டப்படி (ஆசையினால் தூண்டப்பட்டு) இயற்கை நிய

பித்தமகற்றும் மூலிகைகள்!

1. கல்யாண முருக்கு
2. கடலை
3. பெரியா நங்கை
4. பவள மல்லி
5. பாகல்
6. வாழைத்தண்டு
7. புளியம் இலைக் கொழுந்து
8. வில்வத்தளிர்.

திகளை மீறி உண்டால், இயற்கையே கடுமையான நடவடிக்கை எடுத்து விடுகிறது.

மீதூண் விரும்பேல் :

இயற்கை நியதிகளில் ஒன்று மீதூண் விரும்பேல். இதன் பொருள் மீது-மிகுதியான, ஊண்-உணவை, விரும்பேல் - வேண்டிச் சாப்பிடாதே! சிலர் சொல்லக் கூடும் ...'' சார்! சாப்பாட்டிற்குக் கூடவா அளவு? அடக்கு முறை? மனிதன் பாடுபடுவது உணவுக்குத்தானே! கிடைத்த உணவை, விரும்பிய உணவை மனமாற சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டாமா? அடுத்தாற்போல் எப்போது இப்படிப்பட்ட நல்ல உண்டியைக் காண்போமோ? ஔவையார் சொன்னபடி, 'ஒரு நாள் உணவை ஒழியென்றால், ஒழியாய்; இருநாளை ஏலென்றால் ஏலாய், "வயிறு இருநாள் உணவை ஏற்காவிட்டாலும், வாய் (நாக்கு) எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் ஏற்கிறேன் என்கிறது. நீதி நூல்களில் சாப்பாட்டிற்குக் கூடவா தடை?—ரெஸ்டிரிக்ஷன்?'' என்று சொல்லக் கூடும்.

நீதி நூல்கள் முறைக்காக, தேவைக்கேற்ப அனுபவிப்பதை எப்போதும் தடை செய்வதில்லை. ஊண் விரும்பேல் என்று சொல்லவில்லை, மீதூண் விரும்பேல் என்றுதான் சொல்கிறது. மித போஜனம் சுகம். - அமித போஜனம் ரோகம், ஒருநாளைக்கு ஒரு வேளை உண்பவன் யோகி, இருவேளை உண்பவன் போகி, மூவேளை உண்பவன்

இலகுபஞ்சமூலம்!

1. சிறு மல்லிகை
2. பெரு மல்லிகை
3. சிறு வழுதனம்
4. கண்டங்கத்திரி
5. ஆனை நெரிஞ்சில்

ரோகி, அதற்கு மேல் நான்கு வேளை தின்பவனைப் பற்றியும், இடைவேளை நொறுக்குத் தீனி தின்பவனைப்பற்றியும். சொல்லவே வேண்டாம்.

மனிதன் கடவுளுக்கும் விலங்குகளுக்கும் இடைப்பட்டவன். மனிதன் தன்னில் தெய்வீகத் தன்மையை வளர்க்கும்போது இறைவனாகிறான்; மிருககுணங்களையும் பலத்தையும் அதிகரிக்கும்போது. புத்திக் கூர்மை மழுங்கி, ஆறறிவு மங்கி விலங்கு போல் வாழ்கிறான். சில விலங்குகள் கூட பசியில்லாதபோது உணவு எடுக்காது; ஆனால் நாய் போன்ற மிருகங்கள் கிடைத்ததை வயிறு புடைக்கத் தின்றுவிட்டு, பின் வாந்தியும் எடுக்கின்றன. மனிதர்களிலும் இப்படிச் சிலர் இருக்கிறார்கள். சரித்திரத்தில் ரோம சாம்ராஜ்யம் சரிந்ததிற்கு முக்கிய காரணம் இந்த (Gluttonous Eating) பெருந்தீனியே! முன்பு ரோமர்கள் போகத்தில் மூழ்கியிருந்த போது, ருசியான பண்டங்களை தின்று வயிறு நிரம்பி விட்டால் வாந்தி

பிட்டு, வாந்தி எடுக்கும் தொட்டிகளுக்குச் சென்று (Vomit torium) வாந்தி செய்து விட்டு மறுபடியும் ருசியான உணவுகளை உண்பார்கள். அவர்கள் வயிற்றுக்கு சாப்பிடவில்லை, -- வாய் ருசிக்குச் சாப்பிட்டார்கள். நாக்குக் கட்டுபாடு இல்லாததினுல், -- உணவுக்கட்டுப்பாடு இல்லாததினுல், -- கொடிகட்டி பறந்த ரோம சாம்ராஜ்யம், உடல் பலத்தை இழந்து, அதனுல் மனோ பலத்தையும் இழந்து தாழ்ந்து வீழ்ச்சியடைந்ததை நாம் சரித்திரத்தில் காண்கிறோம்.

தனி மனிதர்களும் (Eat, drink and be merry, for we know not wate is going to happen to morrow, --- உண்டு களித்து உறங்குங்காள்! நாளை நடப்பதை யாரே அறிவார்? -- என்ற சித்தாந்தத்தைக் கடைப்பிடித்து நோயையும், அழிவையும். தேடிக் கொள்கிறார்கள்.

வைகறைத் துயில் எழு.

சிலர் உறக்கத்தை(சோம்பலை) ஒரு இன்பமாக -- போதையாகக் கருதுகிறார்கள். ஓய்வும், உறக்கமும் அவசியமே. ஆனுல் அதுவும் 'மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்' என்பதை உணர வேண்டும். காலை நேரம் மிகவும் அருமையான நேரம். உலகத்தில் எந்த நாட்டிலும் காலை நேரம் ரம்மியமான, புதுமையான புனிதமான காலமாகும். அந்த நேரத்தில் மக்களாகிய நாம் எழுந்து, அறிவு வளர்ச்சிக்கு, இறை வணக்கத்திற்கும், அந்த காலத்தைச் செலவிட வேண்டும், தேகப்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். உடலும், உள்ளமும் குதூகலமாக இருக்கும். "-- வாத பித்தம் தத்தம் நிலை மன்னும், அதிகாலையில் எழுந்திருப்பின் குணத்தைக் காண். "--என்ற ஒரு பாடலும் உண்டு. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுவது உடல் ஆரோக்கியமும் மன உற்சாகமும் தருவதோடு, அன்று நாள் முழுவதும் வேலைகள் சுறுசுறுப்பாக நடைபெறும். (Early bird Catches the Worm) என்றபடி முன்னுல் வந்தவனுக்கு எல்லாம் சுடச்சுடக் கிடைக்கும். வைகறைத் துயில் எழுந்தால், நமது காரியங்களில் வெற்றி பெற வாய்ப்புண்டு.

கடிவது மற.

விரதங்களில் அவசியமான விரதம் மாமிச உணவைத் தவிர்ப்பதாகும். இந்த விரதம் உடலுக்கும் மனதிற்கும், நம்முள்ளிருக்கும் ஆன்மா (இறைவனுக்கும்) வுக்கும், தேவைப்படுகிறது. நமது உடல்கூறு சாத்வீக உணவிற்கே ஏற்றது. மனிதன், சிங்கம், புலி, யானை போன்ற மிருகங்களை தன மனோபாவத்தால்

அடக்கி ஆளுகிறான். மிருகபலத்தால் அல்ல. மனிதனது ஜீரணக் கருவிகளும் தாவர உணவுக்கு ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளன. பழக்க வழக்கங்களால், மனிதன் மாமிச உணவு சாப்பிடுவதற்கு நியாயம் கற்பித்தாலும், தன்னிடம் இயற்கையில் உள்ள உடல் அமைப்புக்கு மாறுபட்டே மாமிச உணவு இருக்கிறது. பெரிய விஞ்ஞானிகளும், மெஞ்ஞானிகளும், மேதைகளும் மதத்தலைவர்களும் தேசத் தலைவர்களும் மாமிச உணவை தள்ளியே வந்திருக்கிறார்கள். யோகியரும் சித்தர்களும் மாமிச உணவை ஒதுக்கியே விட்டார்கள். நமது இராமலிங்க வள்ளலார் கூறுகிறார். "பெண்ணை ஆணுக்கி, ஆணைப் பெண்ணுக்கும் ஆற்றல் பெற்ற வல்லவனாக இருந்தாலும் அவன் மாமிசம் தின்பவனாக இருந்தால் அவனை ஞானி எனக் கூறாதே, என் குருமேல் ஆணை" என்று பெருமைமிகு மறைமலை அடிகள் அவர்கள் சைவ உணவையே கொள்ள வேண்டும் என்பதற்குக் கொடுத்துள்ள காரணங்களை கீழே காணலாம்

1. மாமிச உணவினால் (Uric Acid) உப்புக் கரைசல் உடலில் அதிகமாகி, நஞ்சுப் பொருள்கள் பெருகி வருகிறது.

2. பகுத்தறிவு மனிதனுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருப்பது. தன்னினும் தாழ்வான, தன்னைச் சார்ந்துள்ள மிருகங்களைக் கொள்வதற்கல்ல. மண்ணுலகத்தில் உடன் வாழும் உயிரி



சித்த மருத்துவ ஏஜெண்டுகளின் முகவரிகள்

* கிரிஜா புக்ஸ்டால்,
  செந்திட்டை,
  திருவனந்தபுரம்,
  கேரளா-695036.

* எம். முத்துசாமி,
  பிரஸ், கரஸ்பான்டன்ட்டு,
  பரமக்குடி-623 707.
  இராமநாதபுரம்.

* புண்ணியமூர்த்தி,
  7-8-2941 கீழ் 4 ஆம் வீதி,
  கண்ணபிரான் சோப்புத் தொழிற்சாலை,
  புதுக்கோட்டை-622001.

* D. தேசிங்கு.
  22, யூனியன் ஆபீஸ் ரோடு
  திருக்கோயிலூர்-605757.

* முனியாண்டி செட்டியார்,
  பஸ் நிலையம்,
  திருப்பத்தூர்-623211
  இராமநாதபுரம் மாவட்டம்

* S. சிவகுமார்,
  119, கடைத் தெரு,
  வந்தவாசி-604408.

* தங்கவேலு ஐயர்,
  23, ஐய்யனார்கோயில் தெரு,
  விருதாசலம்-606001.

* இராமகிருஷ்ணன்,
  சண்முகம் தெரு,
  மேற்கு தாம்பரம்,
  சென்னை-45.



ணங்களை அழிப்பது பாபச் செய லாகும்.

3. மிருகங்கள் நம்மிட மிருந்து உதவியையும், பாது காப்பையும், அன்பையும் எதிர் பார்க்கின்றன. கேட்கின்றன. குறைந்த அறிவுள்ள ஜீவன்கள் மீது நாம் அன்பு செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்.

4. நாம் மிருகங்களுக்கு மறு படியும் உயிர் கொடுக்கும் சக்தி பெறவில்லையாகையால் அவை களின் உயிரைப் பறிக்கவும் நமக்கு உரிமையில்லை; கடவு ளின் உரிமையில் தலையிடுவது வேண்டற்பாலது.

5. நீதியும், பண்பாடும், நாக ரீகமும், மனிதன் பிற உயிர்களை உணவுக்காக கொள்வதிலிருந் தும் தடை செய்கின்றன.

6. மாமிசம் ஒரு தூப உணவே! (Candiment) ஆரோக் கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

7. நாம் நல்ல சந்ததியை உண்டாக்குவோமாக! மிருகங் களை அடித்துத் தின்னும் இன மாக இருக்க வேண்டாம் என் கிறார் மறைமலை அடிகளார்.

திருவள்ளுவரும் புலால் மறுத் தல் என்ற தலைப்பில், மாமிச உணவைத் தவிர்க்க வேண்டு மென்று பத்து குறள் பாக்கள் பாடியிருக்கிறாரென்றால், இதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் உணர கடமைப்பட்டிருக்கிறோம் அல் லவா? பழக்கத்தினால் ஊன் தின்று வந்தால், அதைக் குறைத்து சீக்கிரத்தில் நிறுத்தியே விடுவோமாக!

நோய்க்கிடங்கொடேல்:

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும். உணவைப் பழக்க வழக்கங்களால், சிலர் வாத, பித்த சிலேட்டும குணங்கள் மிகுதியாக உள்ள உணவுகளை விரும்பி உண்டு, நோயை ஏற் படுத்திக் கொள்கிறார்கள். உதா ரணமாக, பித்த சரீரமுள்ளவர் கள், நிலக்கடலை போன்ற வற்றை விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார் கள். வாத உடற் கூறு உள்ள வர்கள், வாயு மிகுந்த கிழங்கு கள், மொச்சைப் பயறு போன்ற வற்றை விரும்பி உண்பதால் மேலும் வாதம் அதிகரிக்கிறது. உடல் கூற்றில் எந்தக் குணம் மேலோங்கி நிற்கிறதோ; அந் தக் குணம் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை சாப் பிடுவதில் ஓர் ஆவல் ஏற்படும். அதன்படி நடந்தால் நோய் அதிகரிக்கும். எனவே அதிலும் நாம் விரதம் காக்கவேண்டும்.

பிடரிக் கண்!

இந்த பிடரிக்கண் தலையின் பின்பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது மூளையின் சிறு மூளை அமைந் திருக்கும் இடம். இந்த சிறு மூளையானது, இருதய துடிப்பு, சுவாசம், தசைநார்கள், நரம்பு கள் இவைகளை இயக்கக்கூடிய சக்தியுள்ளது.

மனத்தாலும் சிலர் நோயை வரவழைத்து சாஸ்வதமாக தங்களிடம் தங்க வைத்துக் கொள்கிறார்கள். சிலருக்கு மனத்தால் நோயே தவிர உடலில் நோய் இருக்காது. பொருள் இழப்பினாலோ, நெருங்கியவர்கள் மரணத்தாலோ, வேறு கவலையாலோ உடல் சோர்ந்து, தெம்பு இழந்தவுடன் உடலில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த பல சிறிய நோய்களெல்லாம் விஸ்வரூபமெடுத்து, தலைவிரித்து ஆடும். மனத்தால், "நோய் இல்லை; இருக்கும் வியாதியும் நீங்கிவிடும்" என்று திடமாக நம்பினால், நோய் போய் விடும். எனது பரமகுரு (குருவின் குரு) சுவாமி ஸ்ரீ யுக்தீஸ்வரர் அவர்கள் கூறியது போல "கண்டு கொள்ளாத விருந்தாளி சொல்லாமல் போய்விடுவான்" (An Unrecognised guest will flee away) என்பது போல் நோயை பெரிது படுத்தாமலும்—இல்லாத நோயை கற்பனையில் உருவாக்காமாலும் இருக்க வேண்டும்.

ஊசி சென்ற வழி நூல் செல்லும்; மனம் சங்கல்பித்தபடி உடல் மாறும், மனத்தால் "நோய் தீரும், நோய் இல்லை" என்று திடமாக நம்ப வேண்டும். ஆரோக்கியத்திற்கு மனக்கதவை திறக்க வேண்டும்.

எனவே ஔவையார் ஆத்திச்சூடியில் கூறியபடி, வைகறை துயில் எழுந்து, மீதூண் விரும்பாமல், கடிவது மறந்து, விரதம் காத்து, சனி நீராடி, நோய்க்கிடங் கொடாமல் பல்லாண்டு வாழ்வோமாக!

வேம்பு

வேம்பு இந்தியாவில் அனைத்து இடங்களிலும் பர்மாவிலும் காணப்படுகிறது. இதன் பட்டை, வேர்ப் பட்டை, காய், விதை, பூ, இலை, பிசின் ஆகிய அனைத்து பாகங்களும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுகின்றன.

மருத்துவக் குணங்கள் :

வேப்ப மரத்தின் பட்டை கசப்புச் சுவையுடையது. குடற் புழுக்களை அகற்றக் கூடியது; உடலுக்கு ஊட்டம் தரக்கூடியது. நரம்புகளையும் உடற்கட்டுகளையும் சுருக்கிக்குருதி, சீழ் முதலியவற்றை நிறுத்தக் கூடியது. முறைக் காய்ச்சல் முதலியவை வராமல் தடுக்கக்கூடியது வேப்பங்காயும், பழமும் மலமிளக்கக் கூடியவை. பூச்சிக்களைக் கொல்லக் கூடியவை. வேப்பம் இலைச் சாறும் சிறந்த கிருமிக் கொல்லியாகும். வேப்பம் பூ பசியைத் தூண்டக்கூடியது. வெப்பமுண்டாக்கக் கூடியது.

இவை தீர்க்கும் நோய்கள் :

வேப்பம் பட்டையைத் தூளாகவோ, கஷாயம் தயாரித்தோ, சாறாகவோ, மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்தலாம். விட்டுவிட்டு வரும் காய்ச்சல், அதிக தாகம், குமட்டல், வாந்தி பலவீனம், பசியின்மை, மற்றும் தோல் வியாதிகள் ஆகியவற்றுக்கு, வேப்பம் பட்டையுடன் சிறிது தனியா, சுக்கு, இலவங்கம் அல்லது இலவங்கப்பட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சூரணமாகவோ, கஷாயம் தயாரித்தோ உட்கொள்ளலாம்.

ஒரு பங்கு வேப்பம் பட்டையுடன் இரண்டு பங்கு திப்பிலி சேர்த்துக் கஷாயம் தயாரித்துப் பருக, வாத நோய்கள் விலகும்.

கறந்த பாலில் பத்து சொட்டு வேப்பம் எண்ணெய் விட்டு, பருகி வர, ஆரம்ப கால தொழு நோய் குணமாகும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

அழுகிய புண் முட்டு வீக்கம், ஆகியவற்றுக்கு வேப்பம் எண்

என்ன ஆச்சர்யம் !

மனத்தைப்பற்றி எத்தனை மக்கள் முழுமையாக அறிந்திருக்கிறார்கள். நம்முடைய மனமானது, சிந்திக்கும் வேகம் மணிக்கு 210 கிலோ மீட்டர்.

ணையைத்தடவினல் நல்ல பயன் கிட்டும், படை, தடிப்பு, சொறி, சிறங்கு போன்ற தோல்வியாதி களுக்கும் இவ்வெண்ணெய் நல்லது.

வேப்பம்பழம், தொழுநோய், குடற்புழுக்கள், மூல நோய், சிறு நீர் வியாதிகள் ஆகியவற் றைக் குணப்படுத்துவதில் உத வுகிறது.

வேப்பம் விதையை மாவாக அரைத்து அதனை கூந்தலை அலசப் பயன் படுத்தலாம்.

வேப்பம் விதையின் தூளை நீருடன் கலந்து விழுது போல் செய்துக் கொண்டு, அரிப்பு, படை முதலான தோல் நோய்க ளுக்குப் பூசலாம்.

கொப்புளங்கள், புண்கள், தோல் நோய்களுக்கு இலைகளை அரைத்து பற்றுப்போடலாம். வேப்பிலைச் சாறு குடற்க்கிருமி மஞ்சட்காமாலை, ஆகியவற் றைக் குணப்படுத்தக் கூடியது,

அம்மை நோய் வரின், வேப் பிலையைப் பயன்படுத்துவது அனைவரும் அறிந்ததே!

வேப்பமரப் பிசின், சளிச்சவ் வின் வேக்காட்டைக் குணப்ப டுத்த வல்லது.

வேப்பங்குச்சிகள் பல் துலக் கப் பயன்படுகின்றன. இதன் மூலம் வாய்துர்நாற்றம் இன்றித் தூய்மையாய் இருக்கும்; பல் வெண்மையாகும்.

வேப்பம் பூ பசி தூண்டும் மருந்தாகவும் கிருமிக் கொல்லி யாகவும் பயன்படுகிறது.

தேங்காய்-ஜாக்கிரதை

அதிக அளவு தேங்காய் சாப் பிட்டால் இருதய தாக்குதல் (Heart Attack) வர வாய்ப்புள் ளது, இந்தியாவில் கேரளாவில் தான் அதிகம் பேர் இருதய தாக்குதலில் இறக்கின்றனர்.

வேப்பம்பூவை இரசம், துவை யல் எனப் பல வகைகளில் உணவில் நாம் பயன்படுத்து கிறோம்,

இத்துணைப் பயன்களைத் தன் னகத்தே கொண்டு வேப்பமரத் தின் பெருமையை நாம் அனைவ ரும் உணர்ந்து அதைத் தகுந்த விதத்தில் பயன்படுத்த வேண் டும்.

எளிதில் கிடைக்கும் எதையும் ஏளனமாக எண்ணும் மன நிலை நம்மிடையே இருக்கிறது. இம் மன நிலை மாறவேண்டும் எண் ணற்ற மூலிகைகள் எண்ணற்ற நோய்களைத் தீர்க்கின்றன. என்று இனங்காட்டிச் சென்றுள் ளனர் நம் முன்னோர். அவற்றை தெரிந்து கொண்டு, நோய் தீர சித்த மருத்துவத்தின் துணையை நாடினல் நோயற்ற ஆரோக்கிய வாழ்வு நமதாவது நிச்சயம்!

வேலுக்குப் பல் இறுகும்
வேம்புக்குப் பல் துலங்கும்.

வேம்பு மரத்தால்
ஆம்பயன் இவை என
ஓம்பி உறைப்பவை
நாம்கைக் கொள்வமே!

எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும்

[வேலூர், டாக்டர் கு. சீனிவாசன்]

3. நாசி நோய்கள், தலை நோய்கள் அனைத்திற்கும் எளிய தைலம் இதைப் பீநிசரோக மான எட்டுவகை நோய்க்கும் தலைபாரம் மண்டையிடி இவை களுக்கும் ஒற்றைத் தலைவலிக் கும் பயன்படுத்தி நலம் பெற லாம்.

(1) கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு

(2) குப்பைமேனிச் சாறு

(3) பொன்னுங்கண்ணிச் சாறு

(4) வெற்றிலைச்சாறு

(5) அறுகம்புல் சாறு

(6) எலுமிச்சபழச் சாறு

இவைகளை வகைக்கு 100 மிலி வீதம் எடுத்து ஒன்றாக கலந்து கொள்ளவும், இவற்றுடன், சுக்கு, மிளகு. திப்பிலி, கஸ்தூரி மஞ்சள், மரமஞ்சள், செவ்வி யம், வாய்விளங்கம், அதிமது ரம், வால்மிளகு இவைகளை வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் எடுத்து பொடித்துப் பாலிலிட்டு விழுது போலரைத்து, மேற்படி சாறுகளுடன் கூட்டி 400 மிலி நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து சாறுசுண்டச் சிவக்கக் காய்ச்சி இறக்கி ஆறியதும் வடிகட்டிப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்க. இதை வாரம் இரண்டு நாள் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வரச் சகல சிரசு ரோகங்களும் நாசி ரோகமும், பீநிச ரோகமும் குணமாகும்.

நோய்: 21. மலச்சிக்கல், மூலச்சூடு :

சிலருக்கு, மலம் சரிவரக் கழி யாமல், நாள் விட்டு நாள் விட் டுப் போகும்; சிலருக்குக் கஷ் டத்துடன் வெளியாகும்; சில ருக்குச் சிறுகச்சிறுக வயிறு கடுத்து வெளியாகும்; சிலருக்கு நாட்பட்ட தாகக்கூட இருக்கும். இதைச் சரியாக கவனியாமல் விட்டால் மூலச் சூடாக மாறி பின்பு மூல நோய்க்குக் கொண்டுபோய்விடும். எனவே ஆரம்பத்திலேயே இதைக் களைந்து விடுவது சிறப்பாகும்.

1. எப்படிப்பட்ட மலச்சிக்க லாய் இருப்பினும், அறுகம்புல் சமூலம் குப்பைமேனி சமூலம் (சமூலம் என்றால் இலை, காம்பு

வேர் உட்பட முழுச்செடியும் என்று பொருளாகும்) வகைக்கு 100, கிராம் துத்தியிலை, துத்தி வேர்ப்பட்டை வகைக்கு 100 கிராம், இவைகளை எல்லாம் நன்கு உலர்த்தி இடித்து மெல் லிய துணியில் வடிகட்டி சூர ணத்தைப் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு, தினம் பசும் பாலில் சர்க்கரைகூட்டி இரண்டு ஸ்பூன் சூரணம் சாப்பிட்டு வரவும். இப்படி 20-40 நாள் சாப்பிட நாட்பட்ட நோய்களும் தீர்ந்து விடும். ஆரம்ப திடீர் நோய்க ளுக்கு, இரண்டு (அ) 4 நாள் சாப்பிட்டால் போதும், மூலச் சூட்டுக்கு 12 நாள் சாப்பிடவும் இதனல் மலச்சிக்கல், மலக் கட்டு, ஆசனக்கடுப்பு-எரிச்சல் மூலவாயு, மூலச்சூடு இவைகள் குணமாகும்.

2. அத்திப்பட்டை, வில்வப் பட்டை, ஆலமரப்பட்டை இவை வகைக்கு 50 கிராம், சீர கம், சோம்பு, ஓமம் இவைகள் வகைக்கு 35 கிராம் அதிமதுரம், தனியா இவைகள் வகைக்கு 70 கிராம், இவைகளை உலர்த்தி உரலில் போட்டு இடித்துச் சலித்துச் சூரணத்தின் எடைக் குப் பாதியளவு சர்க்கரை கூட்டி வைத்துக் கொண்டு, தினம் இருவேளை வெருகடிய ளவு (சூரணம் பாலில் சாப்பிட்டு வர, மலச்சிக்கல் அனைத்தும், மூலச்சூடும் தீர்ந்து வயிறு, குடல் பலம் பெறும் உஷ்ணம் தணி யும்.

நோய்: 22. வயிற்றுவலி

திடீர் வயிற்றுவலி, உஷ்ண வயிற்றுவலி இவைகளுக்கு

1. முருங்கைக்கீரை ஒரு பிடி பறித்து வாயிலிட்டு இரண்டு உட்புக்கல்லைக் கூட்டி மென்று விழுங்க வயிற்றுவலி 10 நிமிடத் தில் மறைந்து விடும்.

2 வசம்புத்தூள் (அ)வசம்பை நீர் விட்டரைத்து ஒரு பட்டாணி யளவு எடுத்து இரண்டு உப்புக் கல் கூட்டி நீரில் கரைத்து உள் ளுக்குப் புகட்டவும். வயிற்று வலி குணமாகும்.

3. அஜீரண வயிற்றுவலி, திடீர் வயிற்று வலி எனில். கொஞ்சம் உப்பை வறுத்து நீரில் கரைத்து அரை தம்ளர் குடிக்கவும். வயிற்றுவலி அஜீர ணம் குணமாகும்.

4. சுத்தமானத் தேன் இருந் தால் ஒரு தம்ளரில் இரண்டு

குருதிப் போக்கைத் தடுக்கும் மூலிகைகள்!

1. அறுகம்புல்
2. கலியாணப் பூசனிக்காய்
3. காட்டாமணக்கு
4. வாழை நீர்
5. வேங்கை பிசின்
6. மாதளை
7. அரினி
8. ஒதிமரம்
9. சோம்பு
10. இம்பூறல்
11. மாசிக்காயுப்பு
12. முள் இலவு
13. எலியாமணக்கு
14. அரிவாள்மூக்குப்பச்சிலை
15. அன்னுசிப்பூம்

ஸ்பூன் நீரில் விட்டுக் கலந்து பருக வலி குணமாகும்.

நோய் 23 வீரிய விருத்தி (தாதுபலம்)

தாம்பத்ய உறவில் சரியாக ஈடுபட முடியாதவர்கள், நாட்டமில்லாதவர்களும், நரப்பு தளர்ச்சியுள்ளவர்களும், இன்பம் பெற முடியாதவர்களும் கீழ் காணும் எளிய முறைகளைப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறுங்கள்.

1. இரத்ன புருஷ் எனும் ஓரிலைத்தாமரை (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்] ரயில் பாதை புல் வெளியிடங்கள் ஈரமுள்ள நிலம் இவைகளில் கிடைக்கும் தும்பை இலைபோல் மிகவும் மெல்லிய நீண்ட இலையுப், ரோஜா நிறத்தில் ஒரே இதழ் கொண்ட பூவும், மிளகளவுள்ள காயும் கொண்ட ஒரு சிறு செடியினமாகும். இந்தச் செடி ஏறக்குறைய 3 5-7 அங்குலம் வரை கொத்தாகவோ, தனித்தோ வளரக்கூடியது. இதைக் கண்டுபிடித்து அரைப்பிடி பிடுங்கிக் கொள்ளவும். இத்துடன் அரைப்பிடி அம்மான் பச்சரிசி மூலிகையும் பிடுங்கிக் கொள்ளவும். இரண்டையும் நீரில் மண்ணில்லாமல் அலசி மைய அரைத்துப் பசும் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடவும். இப்படி காலை மாலை இரண்டு வேளையும் தவறுமல் 10-12 நாள் சாப்பிட உடல் உஷ்ணம் தனிந்து விந்து ஊறும்; தொடர்ந்து நாற்பது நாள் சாப்பிட உடல் வனப்புப் பெறும், நல்ல போக சக்தியைக் கொடுக்கும்; இதனுல் உடலில் ஏற்பட்ட மர்ம ஸ்தான ரணங்கள், நோய்கள் உஷ்ணக்கட்டிகள், உடல் கொப்புளங்கள் ஆகிய அனைத்தும் தீரும். வெள்ளை ஒழுக்கு, வெட்டைச் சூடு, உஷ்ண மூலம் முதலியனவும் குணமாகும். மலச்சிக்கலும் தீரும்.

பலவகை மல்லிகைகள் !

1. மல்லிகை
2. காட்டு மல்லிகை
3. பவள மல்லிகை
4. மர மல்லிகை
5. வாடாமல்லிகை
6. இளஞ்சார மல்லிகை
7. இரங்கூன் மல்லிகை
8. சீன மல்லிகை
9. சீமை மல்லிகை
10. வன மல்லிகை
11. படர் மல்லிகை
12. பேரா மல்லிகை
13. கஸ்தூரி மல்லிகை
14. ராக மல்லிகை
15. சிறு மல்லிகை
16. குட மல்லிகை
17. ஊசி மல்லிகை
18. கரு மல்லிகை
19. செப்பு மல்லிகை
20. சாதி மல்லிகை
21. சிற்று மல்லிகை
22. கொடி மல்லிகை
23. செம் மல்லிகை
24. கிரி மல்லிகை
25. பிச்சி

2. துத்திச்செடியின் விதைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரம் பொடித்து எடுக்கவும். இரண்டும் சம அளவு (அ) வகைக்கு 50 கிராம் சூரணம் விதம் எடுத்துக் கலந்து கொள்ளவும். வெருகடி சூரணத்துடன் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டுப் பால் குடிக்கவும். இப்படி 20 நாள் முதல் 40 நாள் சாப்பிட உடல் உஷ்ணம் தணிந்து வனப்பேறும். சரும வியாதிகளும், மூலச்சூடும், குணமாகும். நன்கு இரத்தம் சுத்தி பெற்று விருத்தியாகும். விந்தூறும். போகம் செய்கையில் இன்பமூட்டும்.

3. அத்திக்காய், ஆலங்காய் நெல்லிக்காய், பெரு நெல்லிக்காய், (கொட்டை நீக்கியது) இவைகளைச் சேகரித்துப் பாலில் அவித்து எடுத்து வெயிலில் நன்குலர்த்தி இடித்துச் சலித்து இதன் எடைக்குச் சரிபாதியளவு சர்க்கரை கூட்டி வைத்துக் கொள்க. தினம் இருவேளையும் வெருகடியளவு சூரணத்தை நெய், பால் ஏதாவதொன்றில் 10-20-30-40 நாள் சாப்பிட்டு வர உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்ட நோய்கள் ஒழிந்து மர்மஸ்தான அழற்சி நீங்கி, உடல் வளப்புப் பெறும். விந்தூறும்; நல்ல போக இன்பம் பெறலாம். ஆண் பெண் இருவரும் சாப்பிடலாம் அண்டகோசம், விந்து நாளங்கள் நல்ல வளம்பெறும். அதனிலிருக்கும் குறைகளும் நீங்கும். புத்திரப் பேறு ஏற்பட வழி செய்து கொடுக்கும். இது மிக எளிய சிறந்த முறையாகும்.

முற்றும்.

மருத்துவப் பழமொழிகள் !

1. வைத்தியத்தில் இரண வைத்தியமும்
வயதில் இளமையும் நன்மை தரும்.

2. வெந்தயம் போடாத கறியும் கறியல்ல,
சந்ததி இல்லாத ஊறும் ஊறல்ல.

3. ஆயிரம் வந்தாலும் ஆத்திரம் ஆகாது.

4. உழைட்பு உடலைப் பலப்படுத்தும்.
கஷ்டங்கள் மனதைப் பலப்படுத்தும்.

5. அரையிலே புண்ணும், அண்மையில் கடனும் ஆகா.





பதிவு எண்: 102046/81 MS அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM

வெளிநாட்டில் "மாற்று விந்துவினால்" (Arti Ficial Insemination) பிறக்கும் குழந்தைகள், தக்க வயது வந்தவுடன் தங்கள் நிலையைக் கண்டு மிக்க வேதனைப்படுகிறார்களாம். "எம்மா வில்டர்" என்பவர், இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகள், அவர்களின் சொந்த பெற்றோர்களிடமே சேர்க்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்.

அனபாலிக் ஸ்டிராயிட்ஸ் (Anabolic Steroids) என்று சொல்லப்படும் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டால் பெண்களுக்கு கனத்த குரலும், உடலிலும், முகத்திலும் முடிகள் வளர்கின்றதாம். அதையே ஆண்கள் சாப்பிட்டால், விந்துவின் ஆண்மைத்தன்மை குறைகின்றதாம். இதனால் மேற்கு நாடுகளில், இதைத் தயாரிப்பதை குறைத்து விட்டார்கள்.

உலகச் செய்திகள்

மருத்துவம்

மனித மூளையில் "செரோடினின்" (Serotinin) என்ற பொருள் நரம்புச் செல்களில், செய்திகளை ஒன்றுக்கொன்று அனுப்ப உதவுகின்றது. ஆனால் தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களின் மூளையில் இவைகள் 44 சதவிகிதம் தான் இருக்கின்றது. ஆகவே இவர்களைப்பற்றி அறிந்து கொள்ள வாய்ப்புள்ளது என்று அமெரிக்காவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உலகத்திலேயே இந்தியர்கள் எங்கெங்கு அதிகமாக இருக்கின்றார்களோ, அங்கேதான் 'இருதயதாக்குதல்' (Heart Attack) வியாதியும், அதிகமாக உள்ளதாம். இதற்கு காரணம் அவர்களாகவே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் அவசரம், சினப்படுதல், அதிகமன உளைச்சல் முதலியவைகளாகும்.

உலக நாடுகளில் 'ஆஸ்பிரின்' உட்கொள்வது பழக்கத்தில் வந்து உள்ளது. தினந்தோறும் 'ஆஸ்பிரின்' உட்கொள்வதால் இருதய தாக்குதல் (Heart Attack) வராமல் தடுக்கலாமென்று, அமெரிக்காவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இப்போது மருத்துவ உலகில் புதிய சாதனம் வந்துள்ளது. அந்த சாதனத்தில் முன் நின்றால் உங்களுக்கு எங்கு வியாதியென்றும் என்ன வியாதியென்றும் என்ன மருந்து கொடுப்ப என்றும், அதுவே சொல்லி வி கிறதாம் அதனால் மருத்துவ கள் இனி வேறு தொழிலுக் போகவேண்டியதுதான்!

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இர வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிர 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.